مقياس الغضب
كحالة وسمة

إعداد

أ. د. محمد السيد عبد الرحمن
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة الزقازيق

د. فوقية حسن عبد الحميد
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية - جامعة الزقازيق

الناشر

دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع (القاهرة)

عبده غريب

مقياس الغضب

كحالة وسمة

مقيـــاس الغضــــب
كحالـــة وسمـــة

إعـــــــداد

أ. د. محمـــد السيد عبـــد الرحمـــن
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة الزقازيق

د. فوقيـــة حســن عبد الحميد
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية ـ جامعة الزقازيق

الناشـــر
دار قبـــاء للطباعة والنشر والتوزيع (القاهرة)
عبده غريب

الكتــــــاب : مقياس الغضب كحالة وسمة
المـؤلـــــف :أ.د. محمد السيد عبد الرحمن
: د. فوقية حسن عبد الحميد
تاريخ النشــر : ١٩٩٨م

الناشــــــر : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع
عبده غريب
شركة مساهمة مصرية
المركز الرئيسى : مدينة العاشر من رمضان
والمطابـــــع: المنطقة الصناعية (C1)
ت: ٠١٥/٣٦٢٧٧٢٧
إدارة النشــــر: ٥٨ شارع الحجاز - عمارة برج آمون
الدور الأول - شقة٦
ت ، ف : ٢٤٧٤٠٣٨
التوزيــــــع : ١٠ ش كامل صدقى (الفجالة) ـ القاهرة
رقـم الإيــــداع : ٩٨/٣٠٧٨
الترقيـم الـدولــى : I S B N
977-303-012-1


بسم الله الرحمن الرحيم

يعد الغضب إنفعال أولى يؤدى إلى تهديد للسواء النفسي للكائن البشرى ولقد أخذ الاهتمام بدراسته يتزايد فى السنوات الأخيرة ، فبعض الدراسات تهتم بدراسة الفروق بين الأفراد فى إستجابة الغضب ، والبعض الآخر يهتم بدراسة أسبابه وطرق التحكم فيه وضبط السلوكيات المرتبطة به. وبشكل عام يعد الغضب من الرذائل الخلقية التى إذا تحكمت فى النفس وتمكنت منها كان لها أسوأ الأثر فى حياة الفرد ، كما أن له نتائج بشعة فى تمزيق روابط المودة بين البشر ، فالانسان حين يشتد غضبه يفقد رشده وصوابه ويصير وحشاً ضارياً لا يدرى ما يفعله ويظن أنه بذلك يظهر مظهر المحترم لذاته والمحافظ على كرامته ، وهو إنما يظهر بمظهر الطائش الأحمق ، وهو لاشك خاسر لأن الغضب يعد شروعاً فى الاعتداء بينما يعد الحلم دليل فطنة ورجاحة عقل. لذلك حث الإسلام على عدم الاستسلام للغضب واعتبر أن الشخص الذى يستطيع التحكم فى غضبه وضبطه فى عداد المتقين ، قال تعالى فى وصفه إياهم " والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين " " آل عمران : ١٣٤ ". بل يدعو إلى العفو لأن الانسان الغاضب حكم غير منصف. ويقول الغزالى " من أشد البواعث على الغضب عند أكثر الجهال تسميتهم الغضب شجاعة ورجولة وعزة نفس وكبر همة ، ويلقبه بالألقاب المحمودة غباوة وجهلاً حتى تميل النفس إليه وتستحسنه " (أبو حامد الغزالى : ١٩٨٢).

تعريف الغضب : -

أ - التعريف اللغوى

يحمل الغضب فى اللغة العربية معنى بغض الآخرين وحب الانتقام منهم، يُقال غضب فلان غضباً و مغضبة عليه : أى أبغضه وأحب

الانتقام منه ، فهو غَضَبُ وغَضُب وغَضوب وغضبان وذاك مغضوب عليه " غضب لفلان " أى غضب على غيره من أجله ، ويُقال غضب من لا شيئ أى من غير شيئ يُوجد الغضب وغاضبة مُغاضَبةً : أى حمله على الغضب ، والغضابى : الكدر فى معاشرته "

(لويس معلوف : ١٩٦٦)

ب ـ التعريف السيكولوجى :

ترتبط التعريفات السيكولوجية بأسبابه وأثاره والتغيرات المعرفية غير ألمدركة المولده للسلوك الذى يتبع الغضب ، ومن هذه التعريفا :

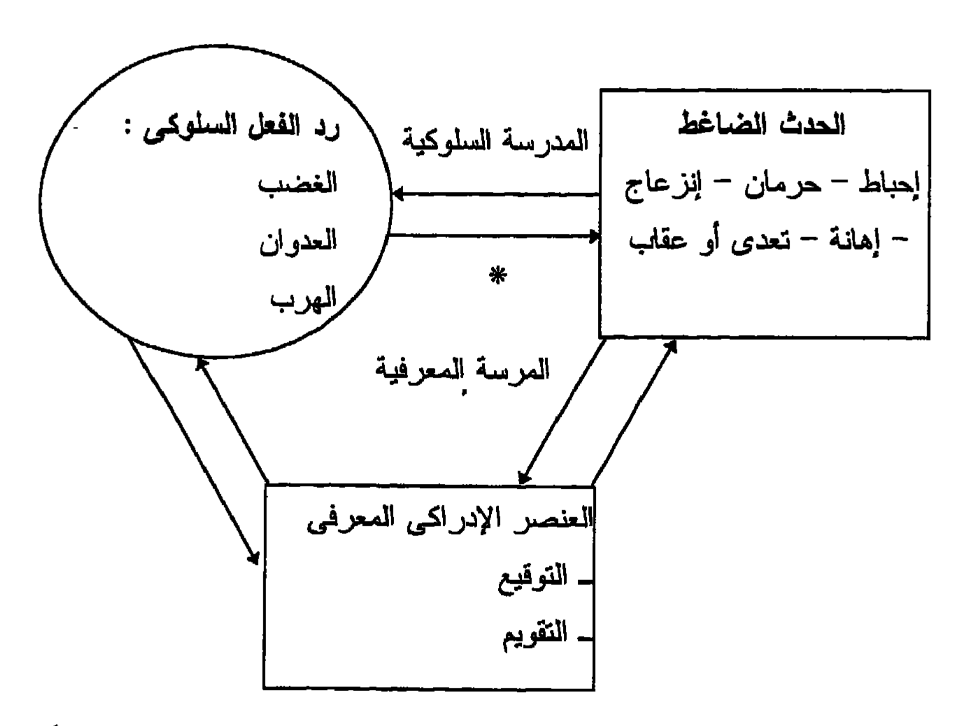
- **تعريف نوفاكو NOVACO 1975** : بأن الغضب حالة إنفعالية تتحدد بوجود إثارة فيزيولوجية وعنصر إدراكى معرفى ، وهو يرى أن العلامة أو العنصر الادراكى لا يشترط أن يكون غضباً بالمعنى الدقيق بل قد يكون هذا العنصر على مستوى لفظى قريب من تعابير : إنسان منزعج أو متهيج أو مثار أو ما شابه ذلك.

و يسير فى هذا الاتجاه تعريفات لازروس وأنصار المدرسة المعرفية عموماً.

- **تعريف أفيرل AVERILL 1981** : الغضب رد فعل حاد وعاصف يعتمد على تقدير الفرد لخطورة الأحداث البيئية المؤذية ، وقد يؤدى الحدث الضاغط إلى أحد إستجابتين هما الغضب أو الخوف. ويعتمد ذلك على طبيعة الحدث وقدرة الفرد على مواجهته والأضرار الناجمة عن الحدث.

و يمثل هذا التعريف الإتجاه السلوكى فى تعريف الإنفعالات عموماً.

ويمكن توضيح الفرق بين إتجاه المدرسة السلوكية وإتجاه المدرسة المعرفية من الرسم الآتى :-



* تلعب التغذية الرجعية بين الحدث الضاغط ورد الفعل السلوكى دوراً فى خفض وزيادة الغضب .

ـ **تعريف سبيلبيرجر SPELBERGER 1983** : يهتم سبيلبيرجر فى تعريفه للغضب بكل من طبيعة ودرجة الغضب ويفرد لكل منهما مصطلح هما:

حالة الغضب : ويعرفها بأنها حالة عاطفية تتركب من أحاسيس ذاتية تتضمن التوتر والإنزعاج و الإثارة والغيظ .

سمة الغضب : وتعرف بلغة الكم بعدد المرات التى يشعر فيها المفحوص بحالة الغضب فى وقت محدد و الشخص مرتفع سمة الغضب يميل للإستجابة لكل المواقف أو غالبيتها بالغضب .

ـ ويعرفه عبد المنعم الحفنى (١٩٧٨) : بأنه إستجابة إنفعالية حادة تثيرها مواقف التهديد أو العدوان أو القمع أو السب أو الإحباط أو خيبة الأمل، ويختلف الغضب عن الكراهية لأن الغضب قصير الأمد ، ولكن الكراهية تستمر طويلاً ، ويصحب الغضب إستجابة قوية من الجهاز العصبى المستقل وخاصة جزئة السيمبثاوى ، ويدفع المرء إلى الإستجابة بالهجوم إما بدنياً أو لفظياً.

أما كمال دسوقى (١٩٨٨) : فيعرفه بأنه إستجابة إنفعالية تثيرها إهانة أو تهديد أو تدخل فى شئون المرء ، تتميز بتقطيبات وجه معينة ظاهرة، ويردود فعل ملحوظة من جانب الجهاز العصبى المستقل، وبفاعليات دفاع وهجوم رمزية صريحة أوخفية ، أو هو إستجابة إنفعالية حادة يثيرها أى من عدة مواقف تنبيه ، منها التهديد والعدوان الظاهر والتقيد والهجوم الكلامى ، أو خيبة الأمل أو الإحباط ويتميز بردود فعل قوية فى الجهاز العصبى المستقل.

ويميز كمال دسوقى بين بعض المفاهيم المرتبطة بالغضب مثل سورة الغضب والعدائية والكراهية فيقول " الغضب إختلال إنفعالى عابر أما سورته Rage فهى الغضب الذى لا تحكم فيه ، والعداوة Hostility فهى حالة كون المرء عدواً بدوام قليل أو كثير تميزها مشاعر الغضب ، ومثلها العداء Animus فالأسماء الثلاثة لعاطفة أو إتجاه بسيط نسبياً ، أما الكراهية Hated والكره Hate فينطويان على شعور عاطفى أبلغ تعقيداً بكثير ، فيه تنتظم عدة ميول إستجابية تجاه الموضوع بما يتمشى مع الإتجاه الرئيسى للغضب مثال ذلك الفرح الذى تشعر به لإنحدار الشخص المكروه (كمال دسوقى ١٩٨٨).

أسباب الغضب و مثيراته : ـ

تتحدد أسباب و مثيرات الغضب فى ثلاث عوامل هى :

الظروف و العوامل الخارجية

وتعرف بالبواعث القريبة أو المدركة للغضب مثل العجز عن إشباع حاجة والإحباط والإنزعاج والإهانات وغيرها. ولكن هذه المثيرات قد تتشابه لدى أكثر من فرد ورغم ذلك يختلف تأثيرها الغاضب من فرد لآخر وهذا يعنى أن العوامل النابعة من ذات الفرد وتأويله للموقف المغضب لاتقل أهمية عن العوامل الخارجية ذاتها. وعلى العموم يعد تقدير الفرد للضرر أوالخساره Damage المترتبة على الحدث أهم العوامل المرتبطة بدرجة الغضب.

٢-العمليات الإدراكية و المعرفية الداخلية :

وتمثل هذه العملية المحور الأساسى الذى تدور حوله فكر المدرسة المعرفية فى علم النفس ، " حيث يرى بيك أن الناس ينفعلون تبعاً للمعانى التى يسبغونها على الأحداث والتفسيرات الشخصية لأى حدث تؤدى إلى إستجابات إنفعالية مختلفة للفرد الواحد فى المواقف أو الأوقات المختلفة ، فالفكرة التى تقرر أن المعنى أو التفسير الخاص لأى حدث تحدد أشكال الإستجابة الإنفعالية التى تصدر عن ذلك الشخص تعتبر محور التعامل المعرفى فى التعامل مع الإنفعالات والإضطرابات الإنفعالية. فالأشياء التى يعزو إليها الناس أهمية خاصة بالنسبة لهم تشكل ممتلكاتهم الشخصية أومجالات نفوذهم وسيادتهم وفى منطقة المركز منها يقع مفهوم الذات وطبيعة الإستجابة الإنفعالية للشخص أو إضطرابه الإنفعالى تعتمد على ما إذا

كان يدرك الأحداث علـى أنهـا إضافـة إلـى – أو نقصـان مـن – أو تهديد أو إعاقة لمجال الملكية أو السيادة أو النفوذ الشخصى، وعليه ينشأ الغضب من إدراك أن هناك هجوم مباشراً مقصوداً يقع فى الميدان الخاص بالفرد، وينشأ أيضـاً مـن خـرق القوانيـن أو القيم أو المعـايير التـى يؤمـن بهـا الشـخص، فالشخص الغاضب يركز على الهجوم ويدركه إدراكـاً جـاداً و يركـز علـى إدراك الخطأ الماثل فى هذا الهجوم أكثر من تركـيزه علـى أى جـرح يصيبـه (باترسون : ١٩٩٠).

وينطلق إهتمام المعرفيين فى تفسيرهم للإنفعال من مقولـة أبـو قـراط " أن البشر لا ينزعجون من الأشياء ذاتها ولكن من أفكارهم فى تفسير الأشـياء " حيث توجد عمليتان إدراكيتان يُعتقد أنهما يؤثران فى تفسير إثـارة الغضـب همـا التوقعـات Expectedness والتقويمـات أو تحديـد القصـد أو النيـة Intentionality هذا بالإضافة إلى الخسارة أو الضـرر المـترتب علـى الحـدث (BEN-ZUR, H. & BREZENTZ, S. 1991) ويقصـد بالتقويمـات كـل مـا يرتبـط بتفسير أو تحليل المعنى للمواقف الراهنة والماضيـة إضافـة إلـى حكـم الفـرد علـى قدرتـه علـى التعـامل بنجـاح مـع التهديـد أو المطلـب المفـروض ، أمـا التوقعات فهى الإحتمالات الذاتيـة التـى يراهـا الفـرد والخاصـة بـالحوادث أو المواقف المستقبلية.

وتلعب المحادثة الذاتية ـ بما تتضمنه من تقويمات وتوقعـات ـــ كآليـة إثارة ذاتية فالمحادثة الذاتية العدوانية المشحونه بالكراهية والبغضاء والغضب وتأججه وإجترار الأفكار والخبرات الكريهة المقيتة تطيل مـن زمـن الغضـب وإستمراره أكثر من مدته العادية ، وعندما نُذكر أنفسـنا بـالحوادث المزعجـة التى عشناها فإن المحادثة الذاتية تجـدد طاقـة الإثـارة وتثيرهـا مـن هجوعهـا وكمونـها ، وهكذا نـرى أن محتـوى ومضمـون المحادثـة الذاتيـة للفـرد يجـب

إخضاعها للمعاينة والفحص لنتعرف على النوعيات والعناصر الباعثة على الغضب والتوتر وتزودنا بالمعلومات حول التركيب المعرفى الإدراكى للفرد فى تعامله مع المواقف الباعثة على الإثارة والمحرضة للتوتر والغضب. (محمد الحجار ١٩٨٧).

كما تلعب العوامل العاطفية دوراً إيجابياً لحدوث الغضب فالفرد الذى يتصف مزاجه بالجدية البالغة وفقدان روح المرح والنكتة يكون أكثر ميلاً للغضب والإنزعاج.

٣ ـ ردود الفعل السلوكية :

قد تزيد أو تخفض ردود الأفعال التالية للغضب من سورة الغضب لدى الفرد. فإذا ما حقق الغضب نتيجة إيجابية لدى الفرد كان بمثابة تعزيز يجعل الفرد يميل إلى إستخدامه فى المواقف المماثلة أو غير المماثلة لاحقاً. أما إذا كانت ردود الأفعال اللاحقة غير معززه ، هنا يميل الفرد إلى أحد الأمور التالية :

١- قمع الغضب أو كبته إرادياً وعدم إظهاره وينعكس ذلك فى شكل أعراض جسمية مرضية تأخذ شكل من أشكال الأمراض السيكوسوماتية أو الهستيريا التحولية.

٢- تحويل الغضب إلى مصدرٍ أقل أو نقل العدوان إلى موضوع آخر. فالمدرس الذى يغضبه مدير المدرسة قد يصب غضبه على طلابه أو أحد العمال أو زوجته فى المنزل.

٣- النكوص : أى التحول إلى ممارسة سلوك أقلع عنه الفرد مرتبط بمنطقة شبقية و أوضح مثال لذلك عودة الكثير من المدخنين إلى السيجارة بعد الإقلاع عنها عند تعرضهم لأية مواقف محبطة.

آثار الغضب و وظائفه :

لا تكمن مشكلة الغضب فى الغضب ذاته بقدر ما يكمن فى آثاره. يرى نوفاكو (١٩٧٦) أن الغضب يتضمن عدد من الوظائف التى لا تبدو تبادلية تبادلاً مطلقاً أهمها : ـ

- الغضب يمد السلوك بالطاقة فيزيد من زخم وقوة إستجابتنا وردود أفعالنا.
- الغضب يشوه عملية تشكيل المعلومات وإنجاز العمل.
- الغضب هو إتصال تعبيرى يعكس الشعور السلبى المنافى.
- الغضب هو رد فعل دفاعى على تهديد الأنا EGO-THREAT .
- الغضب يعمل كمرشد مخير لعملية التعامل مع المشكلة تعاملاً تكيفياً.
- الغضب يُحرض على النشاط العدوانى.
- الغضب يقوى الشعور بالسيطرة والضبط.
- الغضب يحسن إعتبار الذات ويزيده. (محمد الحجار : ١٩٨٧)

وهكذا يوجد بعض الآثار السلبية للغضب المذموم مثل إضطراب الوظائف البيولوجية و خاصة الدورة الدموية والسلوك العدوانى والاضطراب المعرفى.

كما توجد بعض الآثار الإيجابية للغضب المحمود المتمثل فى غضب الإنسان على ماله وعرضه وهو غضب ينتظر إشارة العقل والدين فينبعث حيث تجب الحمية ، وينطفئ حيث يحسن الحلم كما وصفه (الغزالى ١٩٨٢).

لماذا نقيس الغضب : ـ

يكمن إهتمامنا فى قياس الغضب من حكمنا عليه كمشكلة إنفعالية لابد من تقويمها فى ضوء كل من الشدة والتكرار ، وهو ما يتضمن فى إطاره طريقة التعبير عن الغضب ومدته ، فالحكم على معاناة فرد من مشكلة الغضب هو حكم على نتاج ما يمكن تسميته بتحليل التكلفة أو الثمن Cost Analysis أو بتعبير آخر ما هو الثمن الطبى والنفسى والإجتماعى والمهنى الذى يدفعه الفرد الغاضب أو الذى يتسم بالغضب ؟ وهكذا يفيد قياس الغضب فى :-

أ ـ دراسة تأثير الغضب على الحالة الصحية للفرد.

ب ـ دراسة تأثير الغضب على النواحى النفسية والعقلية للفرد.

جـ ـ دراسة أثر الغضب على علاقات الفرد الإجتماعية والبيئة الشخصية والأسرية.

د ـ دراسة أثر الغضب على الأداء المهنى والوظيفى وما يرتبط بذلك من كم وجودة الإنتاج والإستهداف للحوادث أثناء العمل.

وصف المقياس :

وضع هذا المقياس كل من سبيلبيرجر ، لندن Spielberger, s., & London, P., ويتكون من جزئين كل منهما يتضمن خمسة عشر بنداً أوعبارة. الجزء الأول يقيس الغضب كحالة إنفعالية تتباين فى شدتها أوحدتها من وقت لآخر ومن فرد لآخر فى نفس الموقف وهو ما يعرف بحالة الغضب State Anger . أما الجزء الثانى فيقيس الغضب كسمة شخصية لها صفة الثبات النسبى و هو ما يعرف بسمة الغضب Trait Anger كما سبق

تعريفهما من قبل. ويرى سبيلبيرجر ، لندن أن هناك علاقة قوية بين الغضب كسمة والغضب كحالة ، فالشخص الذى يتميز بدرجة مرتفعة من الغضب كسمة يميل لإدراك المواقف على إنها مُغضبة بشكل أكبر ويميل لأن يحصل على درجة مرتفعة فى الغضب كحالة. كما يميز بين الغضب والعدائية Hostility التى تمثل مجموعة من الاتجاهات تلعب دور العامل الوسيط فى السلوك العدوانى.

لقد تم تطوير هذه الأداة من خلال إجراءات سيكومترية محكمة ويتضمن كل مقياس منهما صورتين هما الصورة الطويلة التى تم تقنيتها فى العمل الحالى والصورة القصيرة أو المختصرة وهى بمثابة عشر بنود فقط من البنود الخمس عشرة فى الصورة الطويلة. وعلى سبيل المثال فالصورة المختصرة من مقياس الغضب كحالة تتضمن البنود : ١ ، ٢ ، ٣ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ . أما الصورة المختصرة من مقياس الغضب كسمة فتتضمن البنود : ١ ، ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١١ ، ١٤. ويمكن أن يقاس الغضب من خلال مقياسين فرعيين هما المزاج الغاضب Anger Temperament ، و يقاس بالبنود ١ ، ٢ ، ٣ ، ٨ ، أو رد فعل الغضب Anger Reaction و يقاس بالبنود ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٩ .

تقنين الصورة الأجنبية : ـ

تم تقنين الصورة الأجنبية للمقياس على عينة كبيرة جداً من طلاب المرحلة الثانوية والجامعية والعاملين والمجندين فى الخدمة العسكرية عددهم: (٣٠١٦) طالباً بالمرحلة الثانوية ، ١٦٢١ طالباً جامعياً ، ١٢٥٢ راشد يعمل ، ٢٣٦٠ مجند. بالنسبة لمجموعة العاملين من السيدات تراوحت أعمارهم بين ٢٣ – ٣٢ سنة وكان متوسط درجاتهم ١٣,٧١ ، ١٨,٤٥ فى

الغضب كحالة و سمة على التوالى. أما متوسط درجات مجموعة الذكور فى نفس العينة فكانت ١٤,٢٨ ، ١٨,٤٩ على التوالى كذلك, ولا توجد بينهما فروق إحصائية.

صدق و ثبات المقياس :-

يتمتع المقياس فى صورته الأجنبية بدرجة ممتازة من الصدق والثبات.

الصدق : بحساب معامل الإرتباط بين درجات المقياس كحالة وسمة فكانت موجبة ودالة إحصائياً مع مقاييس العدائية والعصابية والذهانية والقلق. بينما لا توجد علاقة إرتباطية دالة مع كل من الفضول (حب الاستطلاع) والانبساطية.

الثبات : تتمتع الصورة الأصلية للمقياس فى صورته الطويلة أو القصيرة بدرجة جيدة من الثبات حيث كان معامل الإتساق الداخلى للغضب كسمة (الصورة الطويلة) ٠,٨٧ وعلى عينة قوامها ١٤٦ طالب جامعى ، ٠,٨٧ على عينة من ذكور سلاح البحرية الأمريكى ، ٠,٨٤ على عينة من النساء من المجندات بالبحرية الأمريكية ، أما الغضب كحالة فقد كان معامل ثباته ٠,٩٣ لكل من الذكور والإناث المجندات. كما كانت معاملات ثبات الصورة المختصرة من المقياس معاملات ثبات ممتازة يمكن الوثوق بها.

تقنين المقاس فى البيئة المصرية : -

أولاً : عينة التقنين :

تتكون عينة تقنين المقياس بجزئيه من ٢٢٥ طالبٌ وطالبة بالمرحلة الجامعية (١٠٨ ذكور ، ١١٧ إناث) تتراوح أعمارهم بين ١٩ - ٢٤ سنة بمتوسط عمر زمنى ٢١,٥٠ وإنحراف معيارى ٥,٧٢.

تطبيق و تصحيح المقياس :ـ

يجيب المفحوصين على المقياس فـى نفس ورقـة الأسئلة حيـث توجـد أمام كل بند أربعة إختيارات هى إطلاقاً ، أحيانـاً ، بدرجـة معتدلـة ، وكثـيرة جداً فى مقياس سمة الغضب ، إطلاقاً ، أحياناً ، غالباً ، دائماً فى مقياس حالة الغضب ، ويطلب من المفحوص أن يقرأ كل بند ويوضح مدى إنطباقه عليـه وأن يضع علامة (√) تحـت الإجابـة التـى يختارهـا أمـام البنـد ، ولا يوجـد زمن محدد للإجابة ولكن يفضل أن يجيب بسرعة ، كما تؤكد التعليمات علـى سرية المعلومات حرصاً على الحصـول علـى صـدق المستجيب. كمـا يمكـن تطبيق المقياس بطريقة فردية أو جماعية.

وتحصـل الإجابـة علـى درجـات تتـراوح بيـن درجـة واحـدة وأربعـة درجات حيث تحصل الإجابة إطلاقـاً علـى درجـة واحـدة فـى كـلا المقياسـين والإجابة أحياناً على درجتين ، والإجابة بدرجة معتدلة (غالباً) علـى ثـلاث درجات ، والإجابة كثيراً جداً (دائماً) على أربعة درجات.

وبذلك تتراوح درجات كل بعد على النحو الآتى :-

- حالة الغضب ما بين ١٥ - ٦٠ درجة .
- سمة الغضب ما بين ١٥ - ٦٠ درجة .
- المزاج الغاضب ما بين ٤ - ١٦ درجة .
- رد فعل الغضب ما بين ٤ - ١٦ درجة .

الإتساق الداخلى للمقياس : ـ

تم حساب الإتساق الداخلى للمقياس من خلال حساب معامل الإرتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى له ، وتراوحت معاملات الإرتباط بين ٠,٤٨ ، ٠,٦٤ بالنسبة لبعد الغضب كحالة ، ٠,٣٢، ٠,٥٩ للغضب كسمة.

جدول (١) الاتساق الداخلى لمقياس الغضب كحالة وسمة

رقم البند	الغضب كحالة		الغضب كسمة	
	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٤٦	٠,٠١	٠,٤٨	٠,٠١
٢	٠,٥٣	٠,٠١	٠,٣٨	٠,٠١
٣	٠,٥٢	٠,٠١	٠,٣٦	٠,٠١
٤	٠,٥٥	٠,٠١	٠,٤٥	٠,٠١
٥	٠,٦١	٠,٠١	٠,٤٧	٠,٠١
٦	٠,٥٦	٠,٠١	٠,٥١	٠,٠١
٧	٠,٥٨	٠,٠١	٠,٤٩	٠,٠١
٨	٠,٦١	٠,٠١	٠,٤٨	٠,٠١
٩	٠,٤٨	٠,٠١	٠,٣٥	٠,٠١
١٠	٠,٥١	٠,٠١	٠,٤٦	٠,٠١
١١	٠,٥٦	٠,٠١	٠,٣٢	٠,٠١
١٢	٠,٥٧	٠,٠١	٠,٣٩	٠,٠١
١٣	٠,٦٤	٠,٠١	٠,٥٣	٠,٠١
١٤	٠,٥٣	٠,٠١	٠,٣٨	٠,٠١
١٥	٠,٥٨	٠,٠١	٠,٥٩	٠,٠١

كفـــاءة المقيـــاس : ـ

أولاً : صدق المقياس :

تم حساب صدق المقياس بأكثر من طريقة : ـ

١ - الصدق الظاهرى :

يتمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق الظاهرى ويتمثل فى وضوح بنوده أو عباراته لكونها قصيرة ومباشرة ، كما أن وجود أربعة إختيارات للإجابة يسهل من تحديد الإجابة من قبل المفحوصين كما يتميز المقياس بوضوح تعليماته وقصرها.

٢ - الصدق العاملى :

أ ـ الصدق العاملى لحالة الغضب : أسفر التحليل العاملى لبنود مقياس الغضب كحالة بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج وتدوير المحاور بطريقة فاريمكس لكايزر عن وجود ثلاث عوامل تستوعب ٥٢,٣ ٪ من التباين .. يمكن توضيحها كما يلى : ـ

جدول (٢) نتائج التحليل العاملى لبنود الغضب كحالة

رقم العبارة	العوامل قبل التدوير			العوامل بعد التدوير			الإشتراكيات
	١	٢	٣	١	٢	٣	
١	٠,٤٩	٠٤٧	٠,٤٥-	٠,٥٨	٠,٤٨	٠,٢٨ -	٠,٦٥
٢	٠,٤٧	٠,٤٤	٠,١٣	٠,٦٤	٠,٠٥	٠,٠٩	٠,٤٣
٣	٠,٥٦	٠,٢٤	٠,٢٢	٠,٥٦	٠,١٠	٠,٣٠	٠,٤٢
٤	٠,٥٦	٠,٢٠	٠,٠٤	٠,٥١	٠,٢٤	٠,٢٢	٠,٣٦
٥	٠,٥٨	٠,٠٠٥ -	٠,٤٠	٠,٤١	٠,٠٥	٠,٥٧	٠,٤٩
٦	٠,٦٢	٠,٢٣ -	٠,٣٣	٠,٢٥	٠,٢٠	٠,٦٧	٠,٥٤
٧	٠,٥٦	٠,٣٨ -	٠,٣٠	٠,٠٨	٠,٢٣	٠,٧٠	٠,٥٥
٨	٠,٦٣	٠,١٩ -	٠,٤٠ -	٠,١٦	٠,٧٣	٠,١٧	٠,٥٩
٩	٠,٦٣	٠,٣٩ -	٠,١٦	٠,١٠	٠,٣٨	٠,٦٥	٠,٥٨
١٠	٠,٥٥	٠,٤١ -	٠,١٤ -	٠,٠١	٠,٥٦	٠,٤٣	٠,٥٠
١١	٠,٥٨	٠,٢٧	٠,٢٩ -	٠,٥١	٠,٤٧	٠,٠٣ -	٠,٤٩
١٢	٠,٦٣	٠,٢٧ -	٠,٣٥ -	٠,١١	٠,٧١	٠,٢٥	٠,٥٩
١٣	٠,٦٩	٠,٢٢ -	٠,٢٧ -	٠,١٩	٠,٦٨	٠,٣١	٠,٥٩
١٤	٠,٥٤	٠,٥١	٠,١٤	٠,٧٤	٠,٠٧	٠,١٠	٠,٥٧
١٥	٠,٥٩	٠,٢٨	٠,٢٢	٠,٦١	٠,٠١	٠,٣٠	٠,٤٧
الجذر الكامن				٥,٠٥	١,٦١	١,١٨	
التباين				٣٣,٧	١٠,٧	٧,٠٨	

ولجعل العوامل أكثر نقاءاً ووضوحاً رأى الباحثان جعل الحد الأدنى للتشبع ٠,٥٠ و من ثم يمكن تسمية العوامل وتوضيح البنود التى تتشبع بها على النحو الآتى :ـ

العامل الأول : سورة الغضب ويستوعب ٣٣,٧ ٪ من التباين الكلى ويتشبع بالبنود الآتية :ـ

١- أنا ثائر (عصبى)

٢- أشعر بالغضب

٣- أحترق من الغيظ

٤- أشعر وكأن أحد أثارنى أو هيجنى

١١- أشعر كما لو كنت صاخب أو هائج

١٤- أنا متضايق

١٥- أشعر أننى سريع الإستياء (الغيظ)

العامل الثانى : السلوكيات المصاحبة للغضب : ويستوعب ١٠,٧٠ ٪ من التباين الكلى ويتشبع بالبنود الآتية :-

٨- أشعر كما لو كنت أضرب بعنف على منضده (طاولة).

١٠- أشعر كما لو كنت أسب وأشتم.

١٢- أشعر كما لو كنت أضرب شخصاً ما.

١٣- أشعر كما لو كنت أكسر الأشياء.

العامل الثـالث : الإنفعـالات المصاحبـة للغضـب : ويسـتوعب ٧,٠٨ ٪ مـن التباين الكلى ويتشبع بالبنود الآتية : ـ

٥- أشعربالإحباط.

١٠- أشعر وكأن أحداً أغضبنى.

١٢- أشعر كما لو كنت على وشك الإنفجار.

١٣- أشعر كما لو كنت أصرخ أو أصيح فى شخص ما.

ب ـ الصدق العاملى لسمة الغضب :

أسفر التحليل العاملى لبنود مقياس الغضب كسمة بطريقة المكونات الأساسية و تدوير المحاور بطريقة فاريمكس لكايزر عن وجود أربعة عوامل تستوعب ٥٣,٤ ٪ من التباين يمكن توضيحهم على النحو التالى : ـ

جدول (٣) نتائج التحليل العاملى لبنود الغضب كسمة

رقم البند	العوامل قبل التدوير				العوامل بعد التدوير				الاشتراكات
	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	
١	٠,٣٦	٤٥	٠,٠٨	٠,٢٥	٠,٠٣-	٠,٥٥	٠,٢٩	٠,٠٩-	
٢	٠,٥١	٤٠	٠,١٧-	٠,٢٢	٠,٠٤	٠,٦٧	٠,١٧	٠,١٥	
٣	٠,٥٠	٣٣	٠,٢٢	٠,١٩-	٠,٠٨	٠,٢٧	٠,٥٨	٠,١٧	
٤	٠,٤٣	٤١	٠,٤٨	٠,١٨-	٠,٠٣	٠,١٩	٠,٧٥	٠,٠٤-	
٥	٠,٥١	٠,٢٨-	٠,٤٣	٠,١٤-	٠,٥٧	٠,١٠-	٠,٤٤	٠,٠٣	
٦	٠,٤٥	٠,٤٦-	٠,١٣	٠,٠١-	٠,٦٤	٠,٠٦-	٠,٠٩	٠,١١	
٧	٠,٤٩	٠,٦٠-	٠,٠٢-	٠,٢٦	٠,٨٠	٠,٠٩	٠,١٧-	٠,٠٥	
٨	٠,٥٥	٠,١٩	٠,٢٥-	٠,٣١	٠,٢٢	٠,٦٥	٠,٠١	٠,١٦	
٩	٠,٥٢	٠,٣٧-	٠,٠٧-	٠,٤٥	٠,٦٧	٠,٣٦	٠,١٧-	٠,٠٣-	
١٠	٠,٤٢	٠,٤٧-	٠,٠٣	٠,٠٢-	٠,٦٠	٠,٠٦-	٠,٠١	٠,١٨	
١١	٠,٤٢	٠,٤٧-	٠,١٠	٠,١١-	٠,٠٨-	٠,٣٨	٠,٥٠	٠,١٦	
١٢	٠,٤٧	٠,١٥-	٠,٥٣-	٠,٤٧-	٠,١٩	٠,٠٦-	٠,٠٢-	٠,٨٤	
١٣	٠,٦٤	٠,٠٨	٠,٣٣-	٠,٤٠-	٠,١٩	٠,٢٥	٠,٢٥	٠,٧٣	
١٤	٠,٤٢	٠,٥٠	٠,١٤-	٠,٢٥	٠,٠٧-	٠,٦٩	٠,١٩	٠,٠٧	
١٥	٠,٦٣	٠,٢٧-	٠,١٩	٠,٠٨-	٠,٦١	٠,٠٨	٠,٣٢	٠,١٩	
الجذر الكامن					٣,٦٦	٢,٢٦	١,٠٥	١,٠٣	
نسبة التباين					٢٤,٤	١٥,١	٧,٠٠	٦,٩٠	

ولجعل العوامل أكثر نقاءاً ووضوحاً رأى الباحثان كذلك تحديد الحد الأدنى لتشبعات العوامل تساوى ٠,٥٠ ومن ثم يمكن تسمية العوامل كما يلي:

العامل الأول : الدوافع الإجتماعية والطبيعية للغضب ويستوعب ٢٤,٤ ٪ من التباين و يتشبع بالبنود الآتية :-

٥- أغضب بشدة عندما أنتقد أمام الآخرين.

٦- أغضب بشدة عندما يتم تعطيلى (عن أمر ما) بسبب أخطاء الآخرين.

٧- أشعر بالغيظ عندما أعمل شيئ جيد ثم أحصل على تقدير ضعيف.

٩- أشعر بالضيق عندما لا يقر (يعترف) الآخرين بإجادتى فى عمل أديته.

١٠- يضايقنى هؤلاء الأشخاص الذين يعتقدون أنهم دائماً على حق .

١٥- مما يجعل دمي يغلى أن أشعر أننى واقع تحت ضغط.

العامل الثانى : الإستجابة الإنفعالية والسلوكية للغضب : ويستوعب ١٥,١ ٪ من نسبة التباين الكلى ويتشبع بالبنود الآتية :-

١- طباعى حادة أو عنيفة .

٢- أنا سريع الإنفعال .

٨- ألقى ما فى يدى عندما أغضب.

١٤- عندما ينتابنى الإحباط (خيبة الأمل) أشعر كما لو كنت أريد أن أضرب شخصاً ما .

العامل الثالث : الإندفاعية : ويستوعب ٧,٠٠ ٪ من نسبة التباين ويتشبع بالبنود الثلاثة الآتية :-

٣- أنا شخص عجول (أو متهور)

٤- أغضب بشدة عندما أطلب على إنفراد لتوضيح أخطائى

١١- عندما أغضب أقول ألفاظ كريهة (بذيئة).

العامل الرابع : الهياج : ويستوعب ٦,٩٠ ٪ من التباين ويتشبع بالبندين الإثنين الأتيين فقط :-

١٢- أشعر بالسخط و التوير.

١٣- أشعر بالغضب.

وعلى الرغم من تعدد العوامل إلا أن النسق العام للبنود فى كل عامل تنسجم و بعضها البعض ومع النسق العام للمقياس سواء فى حالة الغضب أو فى سمة الغضب مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق العاملى.

٣ ـ صدق المحك : ـ

لم يستخدم الباحثان هنا محكاً خارجياً لحساب صدق المقياس ، ولكن إعتمدا على صدق المحك الداخلى على إعتبار أن إحداهما محكاً للأخر فقد وجد سبيلبيرجر أن هناك علاقة قوية بين الغضب كسمة والغضب كحالة فالشخص الذى يتميز بدرجة مرتفعة من الغضب كسمة يميل لإدراك المواقف العادية على أنها مُغضبة بشكل واضح ، ويميل لأن يحصل على درجة مرتفعة فى مقياس الغضب كحالة.

وبحساب معامل الإرتباط بين درجتى مقياس الغضب كحالة وسمة كان معامل الإرتباط ٠,٤٤ للعينة الكلية لتقنين المقياس ، وهو معامل دال إحصائياً عند ٠,٠١.

ثانياً: ثبات المقياس :

١ - بطريقتى الفاكرونباخ والتجزئة النصفية: -

إعتمد الباحثان فى حساب ثبات المقياس ببعديه الغضب كحالة والغضب كسمة على طريقة الفاكرونباخ والتجزئة النصفية. وكانت معاملات الثبات أكبر من ٠,٨٥ فى مقياس حالة الغضب ، وبين ٠,٧٧ - ٠,٨١ وفى مقياس سمة الغضب كما يوضحها الجدول الآتى : -

جدول (٤) معاملات ثبات الغضب كحالة و سمة بطريقتى الفاكرونباخ والتجزئة النصفية

المقياس	معاملات الثبات		
	الفاكرونباخ	التجزئة النصفية	
		سبيرمان - براون	جتمان
حالة الغضب	٠,٨٦	٠,٨٦	٠,٨٦
سمة الغضب	٠,٧٧	٠,٨١	٠,٨١

٢ - طريقة الإحتمال المنوالى :-

تم حساب ثبات المقياس عن طريق الإحتمال المنوالى ومعامل ثبات المفردة ذات الإختيار من متعدد.

جدول (٥) معاملات ثبات المفردات لمقياس الغضب كسمة وكحالة

الغضب كحالة			الغضب كسمة		
رقم المفردة	الإحتمال المنوالى	معامل ثبات المفردة	رقم المفردة	الإحتمال المنوالى	معامل ثبات المفردة
١	٠,٤٤	٠,٢٥٢	١	٠,٤٩	٠,٣٢٣
٢	٠,٥٩	٠,٤٥٢	٢	٠,٤٥	٠,٤٨٨
٣	٠,٥٨	٠,٤٣٨	٣	٠,٦٢	٠,٤٩٨
٤	٠,٤٦	٠,٢٧٩	٤	٠,٦٣	٠,١١٤
٥	٠,٤٤	٠,٢٥٢	٥	٠,٣٤	٠,١٢٦
٦	٠,٤١	٠,٢١٢	٦	٠,٣٥	٠,١٥٦
٧	٠,٤٤	٠,٢٥٢	٧	٠,٣٧	٠,٣٤٧
٨	٠,٥٩	٠,٤٥٢	٨	٠,٥١	٠,١٧١
٩	٠,٤٢	٠,٢٢٦	٩	٠,٣١	٠,١١٠
١٠	٠,٦٣	٠,٥٠٥	١٠	٠,٣٣	٠,٥٤١
١١	٠,٥٤	٠,٨٣٥	١١	٠,٦٦	٠,٢٥٨
١٢	٠,٦٤	٠,٥١٨	١٢	٠,٤٤	٠,٥٤٥
١٣	٠,٦٩	٠,٥٨٥	١٣	٠,٦٦	٠,٥٢٤
١٤	٠,٤٥	٠,٢٢٦	١٤	٠,٦٤	٠,٦١٧
١٥	٠,٣٧	٠,١٥٩	١٥	٠,٣٨	٠,٦٣٤

وبالكشف عن الدلالة الإحصائية لمعاملات ثبات المفردات وُجد أن جميعها دال إحصائياً ، ويمكن الوثوق بها .

معايير المقياس : ـ

تم حساب المعايير المئينية للمقياس ببعديه الغضب كحالة والغضب كسمة حيث تراوحت درجاته في مقياس حالة وسمة الغضب بين ١٥ – ٥٧، مما يدل على قدرة المقياس على التميز بوضوح بين مرتفعي ومنخفضي الغضب ويدعم صدق المقياس .

جدول (٦) معايير مقياس الغضب كحالة وسمة

الغضب كحالة		الغضب كسمة	
الدرجة	المئيني المقابل	الدرجة	المئيني المقابل
١٥	٣	١٥	١
١٦	٦	١٦	١
١٧	٩	١٧	١
١٨	١١	١٨	٢
١٩	١٤	١٩	٣
٢٠	١٨	٢٠	٤
٢١	٢٣	٢١	٥
٢٢	٣١	٢٢	٦
٢٣	٣٧	٢٣	٨
٢٤	٤٢	٢٤	١٣
٢٥	٥٠	٢٥	١٨
٢٦	٥٧	٢٦	٢٢
٢٧	٦٢	٢٧	٢٩
٢٨	٦٥	٢٨	٣٤
٢٩	٦٧	٢٩	٣٩
٣٠	٧٢	٣٠	٤٤
٣١	٧٤	٣١	٥٠
٣٢	٨٣	٣٢	٥٤
٣٣	٨٧	٣٣	٦١
٣٤	٨٨	٣٤	٦٩

٣٥	٨٨	٣٥	٧٥
٣٦	٩١	٣٦	٧٨
٣٧	٩٣	٣٧	٨١
٣٨	٩٤	٣٨	٨٥
٣٩	٩٥	٣٩	٨٨
٤٠	٩٦	٤٠	٩١
٤١	٩٦	٤١	٩٣
٤٢	٩٧	٤٢	٩٤
٤٣	٩٧	٤٣	٩٦
٤٤	٩٧	٤٤	٩٧
٤٥	٩٨	٤٥	٩٧
٤٦	٩٨	٤٦	٩٨
٤٧	٩٨	٤٧	٩٨
٤٨	٩٨	٤٨	٩٨
٤٩	٩٨	٤٩	٩٨
٥٠	٩٨	٥٠	٩٩
٥١	٩٨	٥١	٩٩
٥٢	٩٨	٥٢	٩٩
٥٣	٩٨	٥٣	٩٩
٥٤	٩٩	٥٤	٩٩
٥٥	٩٩	٥٥	٩٩
٥٦	٩٩	٥٦	٩٩
٥٧	١٠٠	٥٧	١٠٠

ويمكن إعتبار الدرجة الميئينية الأقل من ٣٠ درجة منخفضة مثل الدرجة (٢١) فى حالة الغضب ، والدرجة (٢٧) فى سمة الغضب أما الدرجة المرتفعة فهى التى تزيد عن الدرجة الميئينية ٧٠ كالدرجة (٣٠) فى حالة الغضب والدرجة (٣٥) فى سمة الغضب أما الدرجة التى تقع بين الميئينى ٣٠ ، و الميئينى ٧٠ فهى درجة متوسطة من الغضب كحالة وسمة.

الملاحـــــق

مقياس الغضب كحالة

مقياس الغضب كسمة

مقياس الغضب كحالة

إعـــداد

أ. د. / محمد السيد عبد الرحمن   د/ فوقية حسن عبد الحميد

تعليمات المقياس :

فيما يلى عدد من البنود التى يستخدمها الناس فى وصف مشاعرهم من فضلك إقرأ كل بند ووضح ما الذى تشعر به فى هذه اللحظة ثم ضع علامـــة (√) فى المربع الذى يقع أسفل إختيارك أمام البند ، فإذا كان البند لا ينطبـق عليك إطلاقاً ضع العلامة تحت كلمة إطلاقاً ، أما إذا كان ينطبق عليك أحيانـاً فضع العلامة تحت كلمة أحياناً .. وهكذا .

لا يوجد زمن محدد للإجابة ولكن يفضل أن تجيب بسرعة مع ملاحظة أن هذه البيانات سرية ولغرض البحث العلمى فقط.

كثيراً جداً	بدرجة معتدلة	أحياناً	إطلاقاً	بنـــود المقياس	م
				أنا ثائر (عصبى).	١
				أشعر بالغضب.	٢
				أحترق من الغيظ.	٣
				أشعر و كأن أحد أثارنى أو هيجنى.	٤
				أشعر بالإحباط.	٥
				أشعر و كأن أحداً أغضبنى.	٦
				أشعر كما لو كنت على وشك الإنفجار.	٧
				أشعر كما لو كنت أضرب بعنف على المنضدة (طاولة).	٨
				أشعر كما لو كنت أصرخ أو أصيح فى شخص ما .	٩
				أشعر كما لو كنت أسب أو أشتم.	١٠
				أشعر كما لو كنت صاخب أو هائج.	١١
				أشعر كما لو كنت أضرب شخصاً ما	١٢
				أشعر كما لو كنت أكسر الأشياء.	١٣
				أنا متضايق.	١٤
				أشعر أننى سريع الإستياء (الغيظ).	١٥

مقياس الغضب كسمة

إعــــــداد

أ. د. / محمد السيد عبد الرحمن   د/ فوقية حسن عبد الحميد

تعليمات المقياس :

فيما يلى عدد من البنود التى إعتاد الناس أن يصفوا أنفسـهم بهـا. مـن فضلك إقرأ كل بند ووضح مدى إنطباقه عليك ثم ضـع علامــة (✓) فـى المربع الذى يقع أسفل إختيارك أمام البنـد ، فـإذا كـان البنـد لا ينطبـق عليـك إطلاقاً ضـع العلامة تحت كلمة إطلاقاً ، أما إذا كان ينطبق عليك أحياناً فضــع العلامة تحت كلمة أحياناً .. وهكذا .

لا يوجد زمن محدد للإجابة ولكن يفضل أن تجيب بسرعة مع ملاحظة أن هذه البيانات سرية ولغرض البحث العلمى فقط.

دائماً	غالباً	أحياناً	إطلاقاً	بنـــود المقيـــاس	م
				طباعي حادة و عنيفة .	١
				أنا سريع الإنفعال.	٢
				أنا شخص عجول (أو متهور)	٣
				أغضب بشدة عندما أُطلب على إنفراد لتوضيح أخطائى.	٤
				أغضب بشدة عندما أُنتقد أمام الآخرين.	٥
				أغضب عندما يتم تعطيلى (عن أمر ما) بسبب أخطاء الآخرين.	٦
				أشعر بالغيظ عندما أعمل شيئ جيد ثم أحصل على تقدير ضعيف.	٧
				ألقى ما فى يدى عندما أغضب.	٨
				أشعر بالضيق عندما لا يقر (يعترف) الآخرين بإجادتى فى عمل أديته.	٩
				يضايقنى هؤلاء الأشخاص الذين يعتقدون أنهم دائماً على حق.	١٠
				عندما ينتابنى الغضب أقول ألفاظ كريهة (بذيئة).	١١
				أشعربالسخط أو التوتر.	١٢
				أشعر بالغضب.	١٣
				عندما ينتابنى إحباط (خيبة الأمل) أشعر كما لو كنت أريد أن أضرب شخصاً ما.	١٤
				مما يجعل دمى يغلى أن أشعر أننى واقع تحت ضغط.	١٥

المراجع

١- أبو حامد الغزالى(١٩٨٢). إحياء علوم الدين جـ٣ - دار المعرفة - بيروت

٢- باترســــــون (١٩٩٠) نظريات الإرشاد و العـلاج النفسـى - ترجمـة حـامد الفقى - دار القلم - الكويت.

٣- عبــد المنعـــم الحفنـــى (١٩٧٨) موسوعة علم النفس والتحليل النفسى- مكتبة مدبولـى - القاهرة

٤- كمال محمد دسوقى (١٩٩٠) ذخيرة علوم النفس - الأهرام - القاهرة

٥- لويــــــس معلـــــــوف (١٩٦٦) المنجد فى اللغة و الآداب و العلوم - المكتبة الشرقية - الطبعة (١٩) - بيروت.

٦- محمد الحجار (١٩٨٧) أبحاث فى علم النفس السـريرى و الإرشـادى - دار العلم للملايين - بيروت - لبنان.

7- **Averill, J.R. (1982)** - Anger and aggression, an easy an emotion, Newyork, Springer velag.

8- **Novaco, R.W. (1975)** : Anger control, the development and evaluation of an experimental treatment, Lexington, M.A., D.C. Health and Co.

9- **Spielberger, C.D., Jacobs, G.; Russel, S. & Crane, R.S. (1983)** : The state-trait anger scale. (in) J.N. Butcher and C.D. Spielberger (eds) advances in personality assessment, vol. 2,pp: 159-187, Lawrence Elbaum associates, Inc.